


JURNAL PSIKO-EDUKASI  Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling
Vol. 18 Issue 2, 2020, hlm.149-166
ISSN: 1412-9310; e-ISSN: 2716-2184

Diterima 23/09/2019; Direvisi 14/10/2020; Dipublikasi 31/10/2020

KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN ANALISIS TRANSAKSIONAL DENGAN TEKNIK BERMAIN PERAN (*ROLE PLAY*) UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

IMELDA SUSANTI LEPA¹ dan CAROLINE LISA SETIA WATI²

PT Lippo Insurance General, Tbk.¹; Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta²
(Email: imeldasusantilepaisl@gmail.com¹; caroline.lisa@atmajaya.ac.id²)

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal empat siswa yang mengalami hambatan dalam berkomunikasi secara interpersonal setelah mengikuti proses konseling kelompok pendekatan analisis transaksional menggunakan teknik bermain peran (*role play*). Penelitian menggunakan metode eksperimen desain pra eksperimen *one group pretest-posttest*. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan instrumen skala penilaian. Konseling kelompok dilakukan selama tujuh sesi mampu meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal empat siswa Pusat Kegiatan Anak, Yayasan Sahabat Anak Jakarta.

Kata-kata kunci: komunikasi interpersonal, konseling kelompok, analisis transaksional, teknik bermain peran (*role play*)

Abstract

The study aims to determine whether there is a change in the interpersonal communication skills of four students who experience obstacles in interpersonal communication after following the group counseling process with a transactional analysis approach using role-play techniques. Research conducted using the experimental method of one group pretest-posttest pre-experimental design. The process of collecting data is done by interviewing, observing and distributing assessment scale instruments. The implementation of group counseling with a transactional analysis approach with role-playing techniques carried out for seven sessions was able to improve interpersonal communication skills of four students of the Children's Activity Center, the Sahabat Anak Jakarta Foundation.

Key words: interpersonal communication, transactional analysis group counseling, role play

PENDAHULUAN

Berkomunikasi merupakan kebutuhan bagi setiap individu. Individu berusaha membuka diri dengan menjalin komunikasi untuk menciptakan hubungan yang baik antarsesama. Proses komunikasi tidak memandang usia, status sosial dan jabatan, semua individu dapat melakukan proses komunikasi sebagai sarana berinteraksi sosial seperti halnya empat remaja yang berada di Pusat Kegiatan Anak, Yayasan Sahabat Anak Jakarta Pusat. Santrock (2006) menjelaskan pada masa remaja terdapat berbagai perubahan yang terjadi, yaitu perkembangan kognitif, perkembangan bahasa dan kemampuan berpikir secara logis. Perkembangan kognitif membawa remaja berada pada tahap operasional formal sehingga dapat berpikir logis, mampu menyimpulkan informasi yang ada. Perkembangan bahasa remaja sudah mencapai 80.000 kata. Pada umumnya, remaja menggunakan bahasa pergaulan dalam berkomunikasi. Komunikasi merupakan salah satu upaya mengembangkan jati diri atau pembentukan identitas. Meskipun kemampuan berfikir remaja sudah mencapai tahap operasional formal dan kemampuan berbahasa yang dimiliki semakin baik serta mampu memahami berbagai sudut pandang dalam komunikasi, tidak menjamin bahwa

remaja memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik.

Nyatanya banyak remaja yang mengalami hambatan dalam melakukan proses komunikasi interpersonal. Contohnya ketika berada di lingkungan sekolah terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan untuk membuka diri, membangun kepercayaan kepada individu lain, tidak memahami pesan yang diterima dengan tepat, sulit mengekspresikan berbagai perasaan kepada teman-teman dan guru secara asertif, sulit untuk menerima orang lain dan memberikan dukungan serta menghindari konflik dalam hubungan interpersonal. Individu yang mampu melakukan komunikasi interpersonal dengan tepat ditandai dengan ciri-ciri: mampu terbuka kepada individu lain, memiliki kepercayaan terhadap individu lain, melakukan komunikasi verbal secara efektif, mampu mengungkapkan perasaan dengan tepat, saling menerima dan mendukung serta mampu menyelesaikan konflik interpersonal secara konstruktif.

Komunikasi Interpersonal

Mulyana (dalam Suryanto, 2015) menjelaskan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi yang terjadi antara individu secara langsung dengan bertatap muka, memungkinkan komunikator maupun komunikan menangkap reaksi dari lawan bicara secara langsung, baik secara verbal

maupun nonverbal. Komunikasi interpersonal memiliki konteks diadik (dua orang) melibatkan tingkat interpersonal. Komunikasi interpersonal mencakup seluruh jenis hubungan manusia mulai hubungan yang singkat, sederhana dan biasa, diwarnai oleh kesan pertama hingga hubungan yang mendalam dan relatif permanen (Suryanto, 2015). Berdasarkan penjelasan dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikator secara tatap muka bertujuan untuk membantu seseorang untuk saling bergaul, memperoleh teman, membina hubungan positif dan membantu individu untuk mengungkapkan perasaan dengan tepat.

Komponen Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Johnson (dalam Supratiknya, 1995) menjelaskan enam komponen komunikasi antarpribadi, yaitu sebagai berikut: (1) membuka diri sebagai kemampuan mengungkapkan reaksi maupun tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi dengan memberi informasi tentang masa lalu yang sesuai, berguna untuk memahami tanggapan di masa kini. Individu yang mampu membuka diri ditunjukkan dengan kemampuannya untuk membagikan perasaannya terhadap kejadian yang baru dilihat. mampu mengungkapkan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang

sedang dihadapi, memberi informasi tentang masa lalu yang berguna untuk memahami tanggapan. (2) membangun kepercayaan, meliputi membuka diri, menunjukkan penerimaan dan dukungan kepada individu lain. Individu yang dapat dipercaya adalah individu yang rela menanggapi, mengambil resiko dengan cara yang menunjukkan bahwa orang lain akan menerima berbagai akibat yang menguntungkan. (3) mampu berkomunikasi verbal, proses komunikasi efektif terjadi apabila penerima menginterpretasikan pesan yang diterimanya sesuai dengan maksud pengirim pesan. Cara yang dapat dilakukan untuk memastikan pesan yang dikirimkan benar-benar telah diterima dengan tepat sesuai dengan yang kita maksud adalah dengan mendapatkan umpan balik tentang akibat atau pengaruh yang ditimbulkan oleh pesan tersebut dalam diri penerima. Individu yang mampu berkomunikasi verbal secara efektif ditandai dengan kemampuannya untuk mengusahakan agar setiap pesan yang disampaikan dapat dipahami, memiliki kredibilitas agar informasi yang disampaikan dapat dipercaya, dan berusaha mendapatkan umpan balik secara optimal. (4) mengungkapkan perasaan menjadi salah satu kebutuhan individu. Ketika individu mengalami suatu perasaan dan mengungkapkannya kepada orang lain akan menjadi sumber kebahagiaan. (5) saling

menerima dan mendukung, kemampuan mendengarkan dan menanggapi pesan yang disampaikan adalah hal sulit sebab tanpa disadari akan muncul sikap-sikap tertentu selama melakukannya. (6) mampu memecahkan konflik dalam bentuk hubungan antarpribadi, konflik merupakan situasi di mana tindakan salah satu pihak berakibat menghalangi, menghambat atau mengganggu tindakan pihak lain.

Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, bertujuan untuk memberi kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan (Rusmana, 2009). Konseling kelompok yang tepat memberikan pembelajaran bagi siswa, kekuatan dalam kelompok dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan yang positif. Hal ini dikarenakan kelompok merupakan suatu komunitas mikrokosmos dan dapat memberikan suatu *setting* kehidupan nyata di mana siswa dapat mencari jalan keluar dari persoalan-persoalan dan berbagai masalah (Brigman dan Gladding dalam Rusmana, 2009). Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantu oleh konselor kepada individu (para konseli) yang tergabung dalam suatu

kelompok, mereka memiliki permasalahan yang sama sehingga lebih mudah diselesaikan dan ditangani dalam kelompok.

Gladding dalam Rusmana (2009) menjelaskan empat langkah dalam melaksanakan konseling kelompok, yakni: (1) tahap awal (*beginning a group*), konselor perlu mempertimbangkan tahapan- tahapan pembentukan kelompok, tugas-tugas pembentukan kelompok, potensi masalah pembentukan kelompok, dan prosedur pembentukan kelompok. (2) tahap transisi (*transition stage*), sebagai tahap *storming* atau fase kacaubalau karena terjadi konflik dalam kelompok, konflik dalam kelompok terjadi karena adanya kekhawatiran anggota kelompok dalam memasuki proses konseling. (3) tahap kerja (*performing stage*), tahap inti dalam proses konseling kelompok, peserta lebih akrab setelah masalah dipecahkan. (4) tahap terminasi (*termination stage*), tahap pengakhiran dari proses konseling kelompok.

Pendekatan Analisis Transaksional

Analisis transaksional dikembangkan oleh Eric Berne pada tahun 1950. Filosofi analisis transaksional memandang bahwa keadaan individu saat ini ditentukan oleh pengalaman masa kecil dan keputusan yang telah dibuatnya pada masa lalu namun. Manusia dianggap sebagai individu yang dapat memahami berbagai keputusan yang diambil pada masa lalu dan mampu membuat

keputusan ulang. Pendekatan ini menekankan pada interaksi antara individu sebagai suatu penyebab masalah psikologis dan pemahaman yang diperoleh oleh individu tentang kesalahan berinteraksi dengan orang lain. Gladding (dalam Rusmana 2009) menjelaskan bahwa terdapat tiga bentuk kelompok dalam konseling analisis transaksional, yaitu kelompok *reddecision*, *classic*, dan *cathexis*. Rusmana (2009) menjelaskan bahwa kepribadian terdiri atas tiga *ego state* (status ego) yaitu: ego orang tua (*parent ego state*) adalah bagian kepribadian yang merupakan introjeksi dari orang tua. Memiliki fungsi dualistik merawat dan memperhatikan serta mengkritik dan mengendalikan kehidupan. Ego dewasa (*adult egostate*) merupakan bagian objektif dari kepribadian, juga merupakan bagian dari kepribadian yang mengetahui apa yang sedang terjadi. Tugas ego dewasa adalah membuat keputusan yang paling baik untuk memecahkan masalah tertentu karena tidak emosional dan menghakimi melainkan bersikap tenang. Ego anak (*child egostate*) adalah bagian kepribadian yang dapat menyesuaikan diri, mampu menyesuaikan diri dengan keinginan ego orang tua di dalam diri sendiri dan orang lain, ia patuh dan mudah untuk menjalin hubungan, ego anak alamiah memperlihatkan reaksi lebih spontan. Skenario (*script*) adalah

seperangkat transaksi kompleks yang dapat berlangsung lama.

Correy (dalam Rusmana, 2009) menjelaskan bahwa individu membuat putusan dini yang memberikan andil pada pembentukan perasaan sebagai pemenang (Saya OK) dan perasaan sebagai seorang yang kalah (Saya tidak OK). Dalam analisis transaksional dikenal empat posisi dasar dalam hidup, yaitu: Saya OK – kamu OK, saya OK – kamu tidak OK, saya tidak OK – kamu OK, dan saya tidak OK – kamu tidak OK. Posisi yang sehat adalah Saya OK – kamu OK, sedangkan ada tiga posisi yang tidak sehat yaitu: saya OK – kamu tidak OK, Saya tidak OK – kamu OK dan Saya tidak OK – kamu tidak OK. Komalasari dan Wahyuni (2011) menjelaskan bahwa patologi atau masalah yang muncul dalam hidup individu pada pendekatan analisis transaksional disebabkan oleh dua hal yakni Individu tidak dapat mempercayai, berpikir, memutuskan untuk dirinya sendiri serta mengungkapkan perasaan dan individu tidak mampu untuk menampilkan hal-hal lain dari pola-pola kebiasaan, menyeleksi tujuan dan tingkah laku baru. Berner (dalam Rusmana, 2009) menjelaskan bahwa pendekatan analisis transaksional memiliki tujuan membantu anggota kelompok mengobati keadaan masa lalunya, pada masa kini untuk memperoleh masa depan yang lebih baik. Strategi dan

teknik konseling yang dilakukan adalah sebagai berikut (1) Konselor membantu konseli mengatur diri dengan tepat agar ego state berfungsi di saat yang tepat. (2) Membantu menganalisis transaksinya diri konseli. (3) Membantu konseli bebas untuk bertindak dan berbuat secara mandiri. (4) Menentukan keputusan salah konseli yang telah dibuat dan membuat keputusan baru atas dasar kesadaran. Teknik yang digunakan yaitu: metode didaktik (*didactic methods*), kursi kosong (*empty chair*), bermain peran (*role playing*), penokohan keluarga (*family modeling*), dan analisis ritual dan waktu luang (*analysis of rituals and pastime*).

Teknik Bermain Peran (*Role Play*)

Sudjana (2001) menjelaskan bahwa bermain peran merupakan teknik yang menekankan kemampuan penampilan peserta didik dalam memainkan status dan fungsi pihak-pihak lain yang ada di kehidupan nyata. Secara harafiah teknik bermain peran (*role play*) diartikan sebagai berpura-pura menjadi orang lain. Santrock (dalam Subagiyo, 2013) menjelaskan bahwa kegiatan bermain peran (*role play*) adalah kegiatan yang menyenangkan dilakukan secara individual maupun secara berkelompok untuk mendapatkan kesenangan. Pada bimbingan dan konseling kelompok bermain peran (*role play*) dilakukan secara sadar. Teknik bermain peran (*role play*) membantu individu

mengatasi frustrasi, selain itu teknik bermain peran (*role play*) dianggap sebagai media bagi terapis untuk menganalisis berbagai konflik yang terjadi dan cara mengatasinya.

Empat tahap pelaksanaan teknik bermain peran (*role play*) yaitu: (1) memerankan peran dengan tepat sesuai situasi yang ditetapkan. (2) konselor dan anggota kelompok saling menentukan serta menetapkan berbagai peran, kedudukan, dan masing-masing tugas. (3) konselor menyiapkan waktu, tempat, dan alat yang akan digunakan oleh anggota kelompok. (4) konselor menjelaskan tujuan dan langkah-langkah sebelum bermain peran, serta membantu anggota kelompok melaksanakan peran. Metode bermain peran (*role play*) berguna untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan berkomunikasi dalam proses pembelajaran dengan cara yang tidak menimbulkan kecemasan Jakson (dalam Dharmayanti, 2013). Najlatun dan Galih (dalam Dharmayanti, 2013) menjelaskan bahwa bermain peran (*role play*) mampu meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa secara efektif. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil analisis data, observasi dan wawancara yang dilakukan kepada para siswa. Hasil wawancara yang dilakukan kepada para siswa, menyatakan bahwa mereka dapat memahami dan mengubah perilaku sehingga kemampuan

komunikasi interpersonal mengalami peningkatan yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen desain pra eksperimen *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah empat siswa PKA Yayasan Sahabat Anak dengan rentang usia 14-17 tahun yang memiliki rentang skor instrumen skala penilaian komunikasi interpersonal dengan kategori rendah hingga cukup. Penelitian dilakukan di Pusat Kegiatan Anak, Yayasan Sahabat Anak Jl. Tambak 2 No. 23, RT 06/RW 05, Pegangsaan, Menteng, RT.9/RW.5, Pegangsaan, Menteng, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10320.

Variabel penelitian yaitu kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah, kemudian untuk mengatasi masalah tersebut maka dilakukan tindakan pelaksanaan konseling kelompok pendekatan analisis transaksional dengan teknik bermain peran (*role play*). Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan wawancara, observasi dan instrumen skala penilaian.

Tabel Kategorisasi skala penilaian.

No	Interval	Kategori
1	245-291	Sangat Tinggi
2	198-244	Tinggi
3	151-197	Sedang
4	104-150	Rendah
5	57-103	Sangat Rendah

Analisis data dilakukan dengan analisis ujicoba dua tahap: (1) analisis rasional untuk melihat kesesuaian antara komponen, indikator, pernyataan, serta tata bahasa sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah dan tepat sehingga mudah dipahami siswa saat mengisi instrumen. (2) Analisis empiris untuk menguji validitas instrumen menggunakan rumus korelasi *product moment*, pernyataan dikatakan valid jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ diolah melalui program *SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versi 25.0*. Uji coba instrumen dilakukan pada 19 siswa kelas X SMA Ricci 2 Bintaro. Berdasarkan hasil *Corrected Item-Total Correlation* dan dibandingkan dengan r_{tabel} untuk 19 subjek maka ditemukan r_{tabel} dengan taraf signifikan 5% yaitu 0,456. Berdasarkan hasil uji validitas pernyataan untuk instrumen komunikasi interpersonal. Terdapat 13 pernyataan tidak valid dari total 70 pernyataan. Pengujian reliabilitas instrumen menggunakan rumus perhitungan reliabilitas dengan *Alpha Cronbach*. telah dilakukan uji coba menggunakan program *SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versi 25.0*.

Analisis data penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* dengan mencari perbedaan skor *pretest* dan *posttest* yang diperoleh oleh ke empat siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok

pendekatan analisis transaksional dengan teknik bermain peran (*role play*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel Hasil Uji Wilcoxon.

Test Statistics ^a	
	Ssdh Konseling - Sbl Konseling
Z	-1,841 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	,066

^a Wilcoxon Signed Ranks Test

^b Based on negative ranks

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon, diperoleh Z sebesar -1,841. *Output Program SPSS* diperoleh nilai *p-value* untuk uji dua sisi (2-tailed) sebesar 0.066. Sudjana (2002) menjelaskan bahwa dalam penelitian menggunakan uji Wilcoxon apabila *p-value* < 0,05 (taraf signifikan) maka

H₀ ditolak, jika *p-value* 0.05 maka *H₀* diterima. Pada penelitian yang dilakukan memiliki *p-value* untuk uji Wilcoxon lebih besar dari 0,05 yaitu 0,066 > 0,05. Ini menunjukkan bahwa jika *H₀* diterima maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan tindakan konseling kelompok pendekatan analisis transaksional dengan teknik bermain peran (*role play*). Meskipun demikian, tetap terdapat peningkatan skor hasil instrumen penelitian yang diperoleh oleh MA, PU, RE, SU. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok pendekatan analisis transaksional dengan teknik bermain peran (*role play*) berperan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada MA, PU, RE, SU.

Tabel Kenaikan skor hasil instrumen penelitian komunikasi interpersonal *pre test* dan *post test*.

Subjek	Awal (<i>pre test</i>)	Kategori	Akhir (<i>post test</i>)	Kategori	Perbedaan
MA	135	Rendah	167	Cukup	Naik 32
PU	154	Cukup	186	Cukup	Naik 32
RE	192	Cukup	191	Cukup	Naik 1
SU	183	Cukup	189	Cukup	Naik 6

Subjek MA

Tabel Uraian kondisi MA sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok ditinjau dari komponen komunikasi interpersonal

No.	Komponen	Kondisi	Keterangan
1.	Membuka diri	Sebelum	Jarang memulai cerita dengan teman-teman dan kakak pendamping kecuali saat diminta. Takut untuk membuka diri karena pernah diabaikan oleh teman ketika mencoba terbuka.
		Setelah	Mulai menceritakan tentang kegiatan sehari-hari kepada peneliti yaitu tentang perjalanannya dari rumah menuju sekolah. Perlahan mulai membuka diri dengan menyapa, mencoba untuk bercerita bersama teman-teman dalam kelompok.
2.	Membangun kepercayaan	Sebelum	Kurang percaya dengan kemampuan yang dimiliki. Muncul rasa minder ketika berkomunikasi dengan teman yang berpenampilan lebih rapih darinya.
		Setelah	Sadar bahwa dirinya memiliki kemampuan yang hebat, tidak lagi malu ketika bertemu teman.

No.	Komponen	Kondisi	Keterangan
3.	Mampu berkomunikasi secara verbal	Sebelum	Bercanda ketika mendengarkan teman bercerita. Memotong pembicaraan
		Setelah	Mulai fokus saat mendengarkan teman yang bercerita Sabar untuk mendengarkan dan membiarkan teman menyelesaikan informasi yang disampaikan lalu baru berbicara setelahnya.
4.	Mengungkapkan perasaan	Sebelum	Sulit untuk berkata yang sebenarnya lebih memilih untuk memendam perasaan Takut ucapannya menyakiti hati individu lain.
		Setelah	MA mulai belajar untuk langsung mengungkapkan perasaan ketika kesal dengan teman di sekolah MA langsung menegur dengan sopan.
5.	Saling menerima dan mendukung	Sebelum	MA hanya diam saja jika ada teman yang sedang mengalami masalah karena tidak ingin ikut campur
		Setelah	MA memberikan dukungan kepada teman di sekolah yang merasa sedih misalnya ketika ada teman yang kehilangan uang.
6.	Mampu memecahkan konflik dalam bentuk hubungan antarpribadi	Sebelum	Terbiasa untuk menyelesaikan konflik dengan kekerasan ketika sudah benar-benar kesal dan lawan bicaranya tidak mampu berkompromi dengannya.
		Setelah	Ketika menyelesaikan masalah kini MA lebih sering untuk berkomunikasi terlebih dahulu agar benar-benar memperoleh pemahaman dan tidak melakukan kekerasan.

Saat mengikuti konseling kelompok, MA nampak lebih santai dibanding teman-teman lain ketika berusaha bercerita, menjawab pertanyaan dan juga saat merespon peneliti. Sebelum mengikuti proses konseling kelompok, MA sedikit gugup ketika mencoba untuk menyampaikan pendapatnya saat belajar kelompok. MA terkadang sedikit terbata-bata karena tidak yakin tentang perkataannya. MA terlihat sebagai pribadi yang mampu terbuka terhadap individu yang sudah di kenalnya. MA mampu mencari solusi yang paling tepat ketika mengalami konflik perbedaan pendapat dengan teman-temannya.

Kondisi MA setelah mengikuti konseling kelompok sesuai dengan salah satu komponen kemampuan komunikasi interpersonal yakni mampu membuka diri. Individu yang mampu berkomunikasi interpersonal dengan tepat mampu membuka diri terhadap individu di

sekitarnya dan melalui pembukaan diri tersebut MA mampu menerima perbedaan sehingga dapat menyelesaikan konflik dengan mencari solusi yang tepat. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dharmayanti (2013) yang menyatakan melalui keterbukaan diri (*openess*) menjadi salah satu hal penting dalam proses komunikasi interpersonal karena dengan pembukaan diri individu berani untuk menerima perbedaan yang ada dan memahami berbagai alternatif solusi untuk memecahkan masalah. MA memperoleh skor *pretest* sebesar 135 skor *post test* sebesar 167. MA mendapatkan kenaikan skor sebanyak 32 poin.

Saat mengikuti konseling kelompok, MA nampak lebih santai dibanding teman-teman lain ketika berusaha bercerita, menjawab pertanyaan dan juga saat merespon peneliti. Sebelum mengikuti proses konseling

kelompok, MA sedikit gugup ketika mencoba untuk menyampaikan pendapatnya saat belajar kelompok. MA terkadang sedikit terbata-bata karena tidak yakin tentang perkataannya. MA terlihat sebagai pribadi yang mampu terbuka terhadap individu yang sudah di kenalnya. MA mampu mencari solusi yang paling tepat ketika mengalami konflik perbedaan pendapat dengan teman-temannya.

Kondisi MA setelah mengikuti konseling kelompok sesuai dengan salah satu komponen kemampuan komunikasi interpersonal yakni mampu membuka diri. Individu yang mampu berkomunikasi interpersonal dengan tepat mampu membuka diri terhadap individu di

sekitarnya dan melalui pembukaan diri tersebut MA mampu menerima perbedaan sehingga dapat menyelesaikan konflik dengan mencari solusi yang tepat. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dharmayanti (2013) yang menyatakan melalui keterbukaan diri (*openess*) menjadi salah satu hal penting dalam proses komunikasi interpersonal karena dengan pembukaan diri individu berani untuk menerima perbedaan yang ada dan memahami berbagai alternatif solusi untuk memecahkan masalah. MA memperoleh skor *pretest* sebesar 135 skor *post test* sebesar 167. MA mendapatkan kenaikan skor sebanyak 32 poin.

Subjek PU

Tabel Uraian kondisi PU sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok ditinjau dari komponen komunikasi interpersonal.

No.	Komponen	Kondisi	Keterangan
1.	Membuka diri	Sebelum	Menutup diri, jarang bercerita kecuali diminta.
		Setelah	Bercerita kepada teman-teman di sekolah dan kakak pendamping jika diajak bicara
2.	Membangun kepercayaan	Sebelum	Sulit untuk menceritakan hal-hal yang menurutnya sebagai aib, sehingga ketika ditanya suka mengelak
		Setelah	Percaya kepada teman-teman di sekolah dan mau mengakui hal-hal yang dilakukannya.
3.	Mampu berkomunikasi secara verbal	Sebelum	Sering meminta lawan bicaranya untuk terus mengulangi pesan yang disampaikan
		Setelah	Mengurangi kebiasaannya untuk meminta lawan bicara mengulangi kembali informasi yang disampaikan
4.	Mengungkapkan perasaan	Sebelum	Terbiasa untuk memendam perasaannya ketika merasa marah, kesal, sedih, dan kecewa.
		Setelah	Perlahan-lahan mau mengungkapkan perasaan kepada orang yang bersangkutan dan berani menegur teman yang salah dengan sopan
5.	Saling menerima dan mendukung	Sebelum	Tidak berani untuk mendukung teman di sekolah
		Setelah	Mendukung teman-teman yang mengalami kesulitan dalam belajar
6.	Mampu memecahkan konflik dalam bentuk hubungan antarpribadi	Sebelum	Memilih untuk diam ketika berkonflik, memukul untuk menyelesaikan masalah saat berkonflik
		Setelah	Mencari solusi bersama individu yang bersangkutan ketika sedang ada masalah. Pahami bahwa konflik tidak perlu diselesaikan dengan kekerasan

Pada saat mengikuti konseling kelompok, PU terlihat masih kesulitan untuk memahami pesan yang disampaikan oleh peneliti maupun teman-temannya. PU lebih sering meminta penjelasan dan contoh tentang topik yang dibahas sesuai dengan informasi yang diterima peneliti melalui wawancara dan juga observasi. Tetapi PU sudah mulai mengurangi kebiasaannya untuk meminta penjelasan secara berulang kali PU mulai paham ketika menyampaikan pesan langsung pada inti pesan dan ketika diberikan arahan PU kembali untuk mengkonfirmasi agar tidak salah memahami maksud dari pemberi pesan. Sebelum mengikuti proses konseling PU memang sudah terbiasa untuk meminta lawan bicaranya untuk mengulang kembali pesan yang disampaikan, PU terkadang sulit untuk terbuka dan mengungkapkan perasaan ketika diminta untuk bercerita PU perlu diberikan contoh dan pemahaman dengan jelas.

Kondisi PU setelah mengikuti konseling kelompok sesuai dengan salah satu komponen kemampuan komunikasi interpersonal. Individu yang mampu berkomunikasi interpersonal dengan tepat dapat berkomunikasi secara verbal dengan baik dengan memberikan informasi yang jelas dan juga menginterpretasikan pesan yang disampaikan oleh lawan bicara. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dharmayanti (2013) yang menyatakan individu dapat melakukan komunikasi verbal dengan tepat akan memberikan informasi yang tepat pula, tidak lagi bertele-tele dan semakin yakin untuk mengungkapkan maksud dan tujuannya. PU memperoleh skor *pretest* sebesar 154 skor *post test* sebesar 186. PU mendapatkan kenaikan skor sebanyak 32 poin.

Subjek RE

Tabel Uraian kondisi RE sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok ditinjau dari komponen komunikasi interpersonal.

No.	Komponen	Kondisi	Keterangan
1.	Membuka diri	Sebelum	Merasa takut untuk bicara dengan terbuka. Takut bila diabaikan ketika mencoba terbuka. Takut bila tidak diterima karena keterbukaannya.
		Setelah	Mau terbuka kepada teman-teman dengan bercerita tentang kegiatan sehari-hari. Paham bahwa dirinya akan diterima jika berkata jujur dengan sopan dan tidak menyakiti hati individu lain.
2.	Membangun kepercayaan	Sebelum	Sulit percaya kepada teman-teman yang kurang dekat dengannya.
		Setelah	Memiliki keyakinan bila teman-temannya akan menjaga cerita yang disampaikan. Mulai berani untuk bercerita kepada teman-teman yang lain bukan hanya teman dekatnya saja.
3.	Mampu berkomunikasi secara verbal	Sebelum	Ragu-ragu saat memberi tanggapan di depan kelas ketika ramai.
		Setelah	Berani untuk mengangkat tangan menyampaikan pesan tanggapan di depan kelas.

No.	Komponen	Kondisi	Keterangan
4.	Mengungkapkan perasaan	Sebelum	Terbiasa untuk memendam perasaannya terhadap orang lain terbiasa memendam dan membiarkan perasaan tersebut hilang dengan sendirinya
		Setelah	Berusaha untuk mengungkapkan perasaan secara langsung karena baginya jika terus dipendam terasa tidak nyaman
5.	Saling menerima dan mendukung	Sebelum	Mendukung keluarga dan teman-teman dekatnya saja
		Setelah	Mau memberikan semangat kepada teman-teman di sekolah yang akan menghadapi ujian
6.	Mampu memecahkan konflik dalam bentuk hubungan antarpribadi	Sebelum	Menghadapi konflik dengan cara menghindar. Bersikap diam ketika menghadapi konflik.
		Setelah	Berani untuk menyelesaikan konflik dengan berkomunikasi untuk mencari solusi.

Pada saat mengikuti konseling kelompok, RE menunjukkan sikap terbuka ketika diminta bercerita. RE percaya terhadap teman-teman dalam kelompoknya sehingga ketika bercerita tidak lagi ada rasa takut. RE belajar mengungkapkan perasaannya yang masih mengganjal sehingga merasa lebih lega. Sebelum mengikuti proses konseling RE terbiasa untuk memendam perasaannya tetapi bingung bagaimana cara untuk mengungkapkan perasaannya karena takut menyakiti hati orang lain. Kondisi RE setelah mengikuti konseling kelompok sesuai dengan salah satu komponen kemampuan komunikasi interpersonal yaitu mengungkapkan perasaan individu yang mampu berkomunikasi interpersonal dengan tepat mampu mengkomunikasikan pikiran serta perasaan dengan tepat dan jelas. RE memahami lawan bicaranya agar tidak sakit hati ketika RE sedang menyampaikan apa yang dirasakan serta dipikirkan.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dharmayanti (2013) yang menyatakan melalui keterbukaan diri (*openness*) individu mampu untuk menyampaikan segala yang dirasakannya dengan tepat, individu yang terbuka akan berusaha untuk mengungkapkan perasaan secara jelas, jujur, dan terbuka. Selain dengan teknik bermain peran (*role play*), RE diberikan teknik kursi kosong pada sesi keempat, teknik ini diberikan karena RE sedang mengalami situasi memendam perasaan kepada teman mainnya, RE ingin mengungkapkan maka peneliti menggunakan teknik kursi kosong sehingga dapat membantu RE dalam mengungkapkan perasaannya secara tidak langsung, sehingga merasa lebih baik. RE memperoleh skor *pretest* sebesar 191 skor *post test* sebesar 192. RE mendapatkan kenaikan skor sebanyak 1 poin.

Subjek SU

Tabel Uraian kondisi SU sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok ditinjau dari komponen komunikasi interpersonal.

No.	Komponen	Kondisi	Keterangan
1.	Membuka diri	Sebelum	Malu-malu ketika bercerita dan takut untuk membuka diri
		Setelah	Mulai sering bercerita dengan peneliti, perlahan-lahan berani membuka diri dan tidak lagi malu-malu saat berbicara.
2.	Membangun kepercayaan	Sebelum	Sulit untuk percaya kepada teman maupun individu lain.
		Setelah	Yakin bahwa teman-teman bisa menjaga rahasianya, mulai berani bercerita kepada teman-teman
3.	Mampu berkomunikasi secara verbal	Sebelum	Takut untuk menyampaikan kembali pesan yang diterimanya, karena khawatir bila salah akan dimarahi
		Setelah	Mau menyampaikan kembali pesan yang diterima secara perlahan untuk meminimalisir kesalahan
4.	Mengungkapkan perasaan	Sebelum	Memiliki sikap pemalu, kebiasaan malu-malu ini menyebabkannya sulit untuk berbicara mengungkapkan perasaannya.
		Setelah	Berusaha langsung mengungkapkan perasaan kepada orang yang dituju dengan sopan
5.	Saling menerima dan mendukung	Sebelum	Memberikan dukungan terbatas kepada keluarga dan teman dekatnya saja
		Setelah	Mendukung teman-teman di sekolah melalui ucapan verbal saat temannya mempersiapkan diri untuk ujian
6.	Mampu memecahkan konflik dalam bentuk hubungan antarpribadi	Sebelum	Memilih diam ketika menghadapi konflik
		Setelah	Menghadapi konflik dengan berani berbicara untuk mencari solusi yang tepat

Pada saat mengikuti konseling kelompok, SU menunjukkan sikap mau membuka diri dengan teman-temannya, awalnya memang nampak malu-malu. Namun, pada saat melakukan konseling sesi keempat SU berani untuk membuka dirinya dan menumbuhkan kepercayaan pada teman-temannya dalam komunikasi kemudian SU mengungkapkan perasaan yang sudah lama mengganjalnya. Sebelum mengikuti proses konseling SU pemalu, ketika berkomunikasi dengan lawan bicara selalu menundukan pandangannya. Rasa malu menjadi penghambatnya dalam berkomunikasi. Kondisi SU setelah mengikuti konseling kelompok sesuai dengan tiga komponen kemampuan komunikasi

interpersonal yakni membuka diri, membangun kepercayaan, dan mengungkapkan perasaan.

Individu yang mampu berkomunikasi interpersonal dengan tepat mampu membuka dirinya bagi individu lain. Mampu menumbuhkan kepercayaan diri sehingga dapat mengungkapkan perasaan, pikiran dan bereaksi dengan tepat pada individu lain. Melalui kemampuan membuka diri dan menumbuhkan kepercayaan membuat SU berani mengungkapkan perasaan dengan tepat, sehingga merasa lebih lega setelah mengikuti proses konseling. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dharmayanti (2013) yang menyatakan

melalui keterbukaan diri (*openess*) menjadi kunci utama bagi individu dalam melakukan komunikasi interpersonal, individu yang mampu membuka diri secara perlahan-lahan akan berusaha untuk mengungkapkan perasaannya dengan jujur dan terbuka. Selain dengan teknik bermain peran (*role play*) SU diberikan teknik kursi kosong pada sesi keempat, teknik ini diberikan karena SU sedang mengalami situasi memendam perasaan kepada orang tua yang menelantarkannya, SU ingin mengungkapkan namun tidak berani jika secara langsung kepada orang tuanya maka peneliti menggunakan teknik kursi kosong sehingga dapat membantu SU mengungkapkan perasaan sehingga merasa lebih baik.

SU memperoleh skor *pre test* sebesar 183 skor *post test* sebesar 189. SU mendapatkan kenaikan skor sebanyak 6 poin. Berdasarkan perubahan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa teknik bermain peran (*role play*) merupakan teknik yang tepat digunakan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dharmayanti (2013) yang menyatakan melalui teknik bermain peran *role play* memberi peluang siswa untuk melakukan pengulangan keterampilan hingga mereka benar-benar paham. Sugiharto (dalam Dharmayanti, 2013) juga menjelaskan bahwa

tingkah laku yang ditampilkan secara berulang akan menjadi suatu kebiasaan sehingga keterampilan yang dipelajari menginternalisasi dalam pribadi orang tersebut. Keterampilan komunikasi interpersonal bila dipelajari secara berulang akan menjadi kebiasaan yang melekat para diri siswa yang menjadi subjek penelitian. Teknik bermain peran (*role play*) membantu para siswa untuk saling mengamati tingkah laku yang diperankan dan kemudian dipraktekkan oleh dirinya sendiri.

Bandura (dalam Dharmayanti, 2013) menjelaskan juga bahwa siswa dapat belajar dengan mengamati dan meniru tingkah laku melalui model yaitu guru, teman-teman, dan orang lain. Teknik bermain peran (*role play*) yang digunakan dalam penelitian untuk menangani masalah kemampuan komunikasi interpersonal memiliki berbagai kekuatan yakni mampu meningkatkan kemampuan interpersonal (*interpersonal skill*) kemampuan ini diperoleh karena melalui kegiatan bermain peran (*role play*) membantu individu untuk mengolah kemampuan bekerja sama dalam kelompok dengan berbagai individu. Melalui teknik bermain peran (*role play*) individu juga dapat memahami individu lain dengan tepat, karena melihat situasi dan kondisi yang diperankan secara langsung. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan

bahwa kegiatan konseling kelompok pendekatan analisis transaksional dengan teknik bermain peran (*role play*) berguna untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, yaitu para subjek penelitian mampu membuka diri, membangun kepercayaan, melakukan komunikasi verbal dengan tepat, mengungkapkan perasaan, menerima kondisi diri sendiri dan individu lain secara apa adanya serta memberi dukungan, selain itu mereka pun mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif. Seluruh kemampuan tersebut merupakan hal utuh yang harus dimiliki oleh individu dalam melakukan proses komunikasi interpersonal karena hal ini berkaitan pula dengan kemampuan interpersonal (*interpersonal skill*).

KESIMPULAN DAN SARAN

Subjek penelitian MA, PU, RE dan SU yaitu mengalami kesulitan yang sama dalam melakukan komunikasi interpersonal. Terdapat kesamaan masalah yang diungkapkan oleh subjek penelitian yaitu, menutup diri, sulit menumbuhkan rasa percaya kepada individu lain, sulit mengungkapkan perasaan dengan tepat karena dipengaruhi rasa tidak enak dan lebih memilih untuk memendam, sulit memahami dan menyampaikan pesan-pesan, serta

menyelesaikan konflik dengan cara destruktif. Peneliti menggunakan pendekatan analisis transaksional dengan teknik bermain peran (*role play*) untuk membantu keempat subjek penelitian menghadapi masalah mereka dengan mengikuti proses konseling kelompok selama tujuh sesi.

Keempat subjek penelitian menunjukkan perubahan perilaku secara jelas yaitu MA, PU, RE dan SU. MA mampu membuka diri dengan berani untuk bercerita, menyapa teman dan individu di sekitarnya serta menyelesaikan konflik dengan mencari solusi yang paling tepat ketika mengalami perbedaan pendapat. PU mampu untuk melakukan komunikasi verbal dengan tepat sehingga dapat menyampaikan pesan dengan bahasa yang mudah dipahami, mengkonfirmasi maksud pemberi pesan dan mulai mengurangi kebiasaannya meminta penjelasan secara berulang kali. RE menunjukan sikap terbuka ketika diminta bercerita. RE mampu bersikap terbuka ketika diminta bercerita dan perlahan berani mengungkapkan perasaan dengan kata-kata yang sopan. RE percaya terhadap teman-teman dalam kelompok. SU mampu membuka dirinya kepada teman-teman dan mulai percaya kepada teman-teman ketika menyampaikan pendapat, dan mampu menyampaikan perasaan menggunakan cara yang tepat dan berkata secara sopan.

Peneliti memberi rekomendasi bagi (1) Koordinator Pendidikan Pusat Kegiatan Anak, Yayasan Sahabat Anak Jakarta agar memerhatikan kemampuan komunikasi interpersonal para siswa, khususnya keempat subjek penelitian dan dapat mengadakan kegiatan bimbingan dan konseling dengan berbagai tema yang menarik tentang kemampuan komunikasi interpersonal. (2) subjek penelitian dapat saling menguatkan dan berbagi cerita ketika berada dalam lingkungan sekolah. (3) mahasiswa dapat memberi referensi untuk menambah pengetahuan dalam pelaksanaan konseling kelompok pendekatan analisis transaksional menggunakan teknik bermain peran untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bara, M.M.F. (2018). *Hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Santo Yoseph Cakung–Jakarta Timur*. Skripsi Sarjana Tidak Diterbitkan. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Dharmayanti, P.A. (2013). Teknik *role playing* dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMK. *Jurnal pendidikan dan pengajaran*. Vo.46, No.3.
- Dwitagama & Kusumah. (2009). *Mengenal penelitian tindakan kelas*. Jakarta: PT Indeks.
- Gladding. (2015). *Konseling profesi yang menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks.
- Komalasari, G. & Wahyuni, E. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Gunawan, Marzuki, & Nurgiyantoro, B, (2002). *statistik terapan untuk penelitian ilmu-ilmu sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Komalasari, Wahyuni, & Karsih. (2016). *Asesmen teknik nontes dalam perspektif BK komperhensif*. Jakarta: PT Indeks.
- Munawaroh, S., & Lubis, M. (2015). Meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama kelas VIII MTSN 2 Medan. *Jurnal Diversita*. Vol.1, No.2.

- Rakhmat, J. (1985). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Remadja Karya.
- Ridwan. (2012). *Penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan pendekatan islami dilengkapi dengan latihan membuat proposal*. Bandung: Alfabeta.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik dan aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Safitri, Y., Yusmansyah & Utaminingsih, D. (2017). Penggunaan layanan konseling kelompok teknik *role playing* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas XI. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol.5, No.4, hlm.1-14.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sapril. (2011). Komunikasi interpersonal pustakawan. *Iqra': Jurnal Perpustakaan dan Informasi*. Vol.05, No.01.
- Subagiyo, H. (2013). *Roleplay*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Sudarnoto, LF.N. (2018). *Bahan ajar metodologi penelitian*. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Sudjana. (2002). *Metode statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana, S. (2001). *Metode dan Teknik Pembelajaran Parisipatif*. Bandung: Falah Production.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi antarpribadi tinjauan psikologis*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suryanto. (2015). *Pengantar ilmu komunikasi*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Susanto. (1980). *Komunikasi sosial di Indonesia*. Bandung: Bina Cipta.
- Valentino, R. (2018). *Pelaksanaan proses konseling kelompok pendekatan humanistik untuk menangani kasus kepercayaan diri yang rendah empat siswa yayasan komunitas sahabat anak*. Skripsi Sarjana Tidak Diterbitkan. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.

Violita, L. (2016). *Komunikasi interpersonal karyawan divisi quality control PT Shin Heung Indonesia*. Skripsi Sarjana Tidak Diterbitkan. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.

Zulganef. (2008). *Metode penelitian sosial dan bisnis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Zuriah, N. (2005). *Metodologi penelitian sosial dan pendidikan teori- aplikasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.